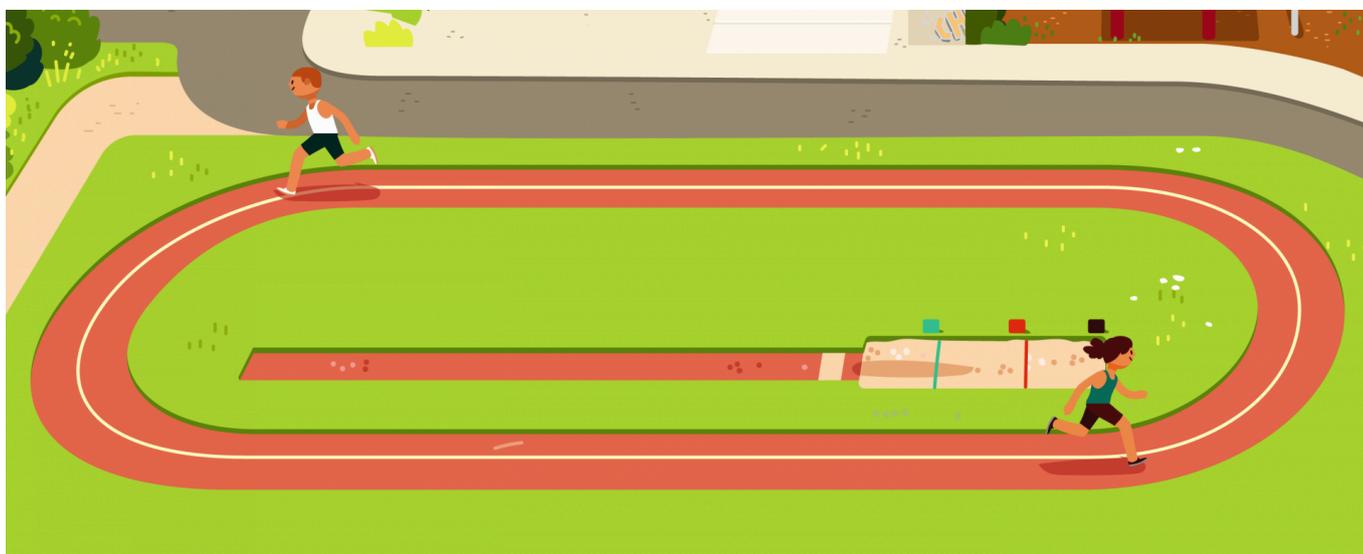


# Eventi all'insegna del movimento e dello sport – Good Practice: Atletica leggera a squadre

Correre, saltare e lanciare è coinvolgente! La giornata di atletica con gare individuali durante le quali conta la singola prestazione, vanta una lunga tradizione nelle scuole. Il confronto prestazionale e l'esibizione delle proprie capacità possono tuttavia risultare demotivanti. Qui presentiamo alcuni suggerimenti per discipline a squadre, nell'ambito delle quali, oltre alla competizione e al risultato, contano soprattutto la partecipazione e la condivisione.

Il numero di atleti per squadra e di discipline vanno definiti in modo da garantire il massimo tempo di corsa, salto e lancio. Anziché misurazioni e cronometraggi precisi, si consiglia di optare per metodi di valutazione a punteggio (zone, bersagli colpiti, giri di campo).

## Correre



- **Correre lungo percorsi prestabiliti:** quanti percorsi si riescono a eseguire correttamente in velocità e a squadre? [Esempio di percorsi](#) (pdf)
- **Salti ritmici:** quante volte tutto il gruppo riesce a correre sotto la corda? Senza pausa tra un corridore e l'altro? > [vai al gioco](#)
- **Avanzare con la corda:** quante lunghezze (20 m) riesce a percorrere la squadra? Quante con 2 (3, 4 o 5) contatti al suolo tra il passaggio nella corda? Quante correndo in skip (laterale, all'indietro)? > [vai al gioco](#)
- **Resistenza – corsa a squadre:** quale squadra riesce a riportare tutti i nastri raccolti al secondo giro? > [Vai al gioco](#)
- **Trasporto:** quante pietre (palline da tennis, carte ecc.) finiscono nel contenitore? > Vai ai giochi: [con ostacoli](#), [con le carte da jass](#)
- **Correre contro la resistenza:** [corsa di Ben-Hur](#)
- **Sprint a zone:** a spirale vengono segnate le zone (ad es. zona con 4 coni o un tappetino) con diverse distanze di percorrenza. Tutti partono al centro della spirale e al segnale fanno uno scatto verso la zona scelta. Al fischio, dopo 4 secondi (per i più piccoli dopo 5 o 6), vengono assegnati i punti a coloro che si trovano nelle zone. A ogni zona corrisponde un punteggio:

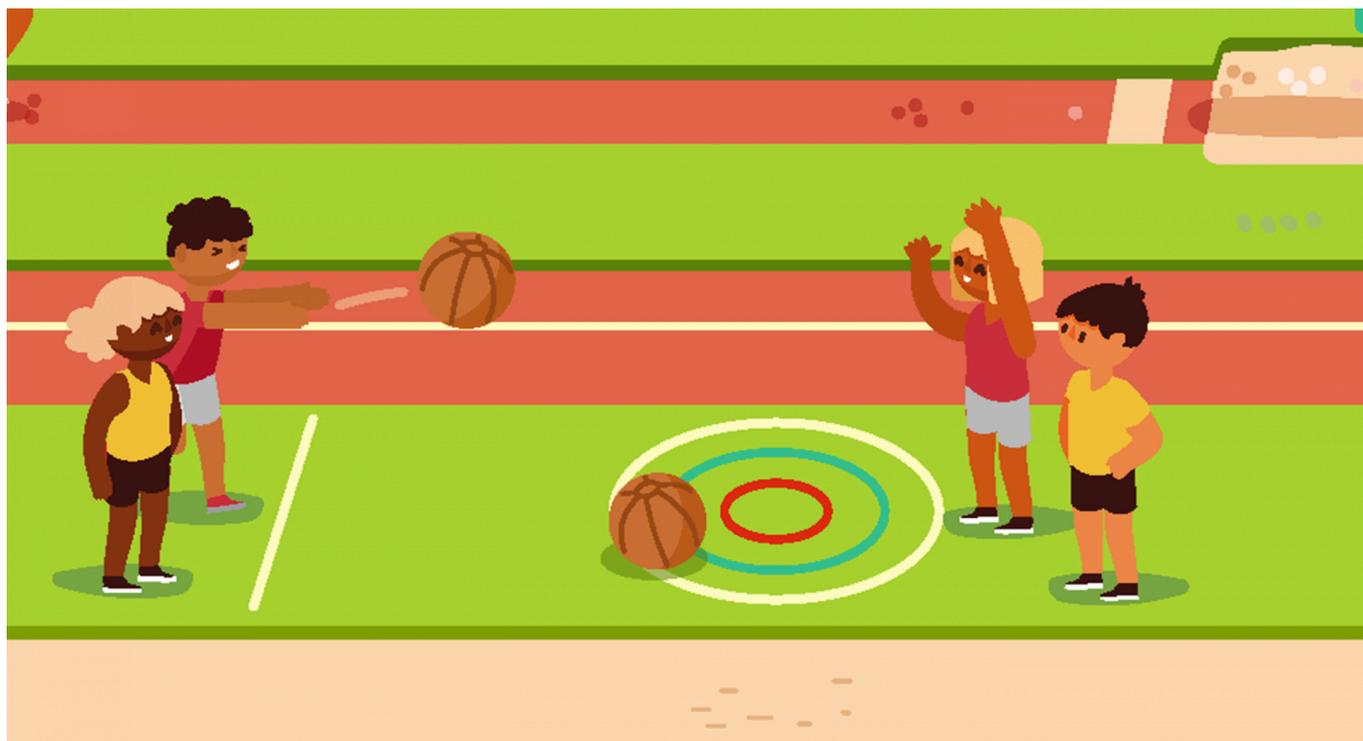
Zona 1	Zona 2	Zona 3	Zona 4	Zona 5	Zona 6	Zona 7	Zona 8
20 m	22 m	24 m	26 m	28 m	30 m	32 m	34 m
1 p.	2 p.	3 p.	4 p.	5 p.	6 p.	7 p.	8 p.

## Saltare



- **Salto in lungo a zone:** dividere la sabbia in tre zone con delle corde. Il bordo della pista funge da stacco (senza asse di battuta/zona di stacco). Punteggi: atterrare nella zona 1 (fino a 1,50 m) = 1 punto, nella zona 2 (fino a 2,50 m) = 2 punti, nella zona 3 (fino a 3,50 m) = 3 punti. 5-10 m davanti e direttamente dietro la fossa di sabbia, posizionare un paletto colorato. Quale squadra ottiene il maggior numero di punti in un giro di corsa intorno ai due paletti colorati?
- **Salto in lungo con i tappetini:** i tappetini sono disposti sulla linea di partenza, rovesciati, longitudinalmente. Ogni squadra ha il proprio tappetino. Un allievo di ogni gruppo corre verso il tappetino, salta con una gamba, atterra con i piedi sul tappetino e cerca di spostarlo il più lontano possibile in direzione del traguardo. Dopodiché si allontana dal tappetino e raggiunge il gruppo, dando il cinque al corridore successivo. Quale squadra riesce per prima a raggiungere il traguardo? Può muoversi sempre solo un giocatore per volta.
- **Salto in alto a squadre:** quanto può saltare il gruppo? Scegliere un'altezza fissa che tutti possano raggiungere (ad esempio 90 cm) e accorciare la rincorsa posizionando un paletto colorato.
- **Nella corda:** quante volte riesce il gruppo a saltare nella corda (ad es. correre dentro la corda, saltare dentro e fuori)? Senza pausa tra un corridore e l'altro? > [Vai al gioco](#)
- **Percorso con i cerchi:** quante sequenze corrette di salti nei cerchi riesce a eseguire la squadra? A metà tempo, invertire il lato di partenza. -> [Vai al gioco](#)
- **Segni sulla parete:** post-it partendo da un cerchio a 5-10 m dalla parete. Ogni squadra attacca il maggior numero di post-it al muro (durata 2-4 minuti). Secondo turno: quanti post-it riescono a staccare le squadre e a collocarli nel cerchio-deposito? Chi sbaglia un salto deve fare un giro di corsa attorno al cerchio deposito. > [Vai al gioco](#)

## Lanciare



- **Lancio con la palla medica:** Una palla medica per gruppo. Lanciare la palla con due mani davanti al petto (o definire un'altra tecnica di lancio). Sul punto di atterraggio inizia a lanciare il secondo membro del gruppo e così via. Che distanza riesce a coprire l'intero gruppo?
- **Lancio lungo a zone:** il gruppo ha a disposizione diversi oggetti (palline, camere d'aria di bicicletta, palle mediche, volani, bastoncini, rametti ecc.). Tutti lanciano un oggetto il più lontano possibile. I punti si calcolano nella zona in cui atterrano e rimangono gli oggetti. Zona = punti (ad es. 5-10m=1 punto. >10m = 2 punti/ >15m=3punti ecc.). La squadra che riesce a riportare tutti gli oggetti sulla linea di lancio, nel deposito, entro 15 secondi, guadagna 2 punti bonus.
- **Alaska multicolore:** squadra contro squadra. Chi riesce a lanciare il maggior numero di palle attraverso il tunnel (gambe divaricate)? > [Vai al gioco](#)
- **Passaggi in sequenza:** chi riesce ad acchiappare il maggior numero di palline? > [Vai al gioco](#)
- **Correre e lanciare:** > [Vai al gioco](#)
- **Tiri al bersaglio:** > [Vai ai giochi](#)

### Ulteriori proposte per gare di corsa, salto, lancio

- [Moduli](#) | Swiss Olympic Team > Filtro: Leichtathletik (in francese e tedesco)
- [Gare per bambini](#) | Swiss Athletics (in francese e tedesco)

---

Fonte: Sarah Wacker, Dozentin Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule Thurgau



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**